USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

17

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

BENEFICIOS DE LAS ROTACIONES

¿Cómo realizar abono verde en la huerta?

CEDRÓN / MELISA
GERANIO DE OLOR
LEMONGRASS

Rotación de cultivos

Planifiquemos año a año el lugar de nuestras plantas

Precio en Argentina $49,90

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Dirección editorial
Miguel Lederkremer

Edición
Fernando Ojam

Autores
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

Diseño y maquetado
Marina Mozzetti

Fotografía
Milena Iglesias

Producción
Gustavo De Matteo

Atención al lector, suscripciones y ventas
usershop@redusers.com

Publicidad
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO
Huerta Fácil en casa
TOMATE
El riego
LA SUSCRIPCIÓN INCLUYE
576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO
+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM
SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

SUMARIO 17

1 / Rotación de cultivos

Guía de Cultivos

12 / Cedrón

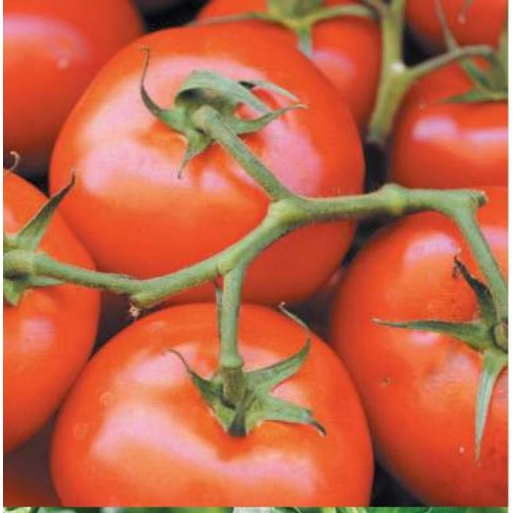
15 / Lemongrass

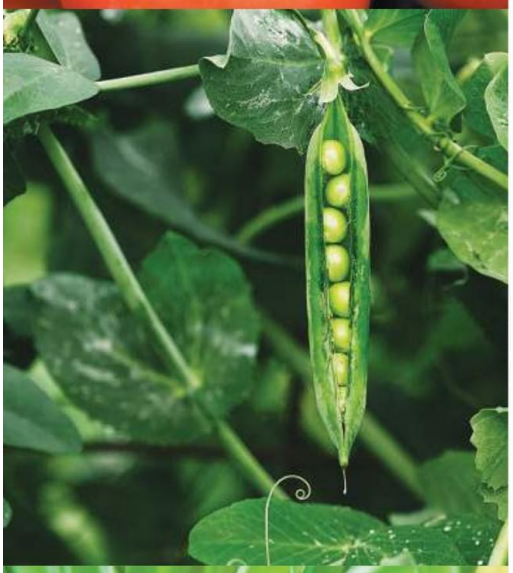
18 / Melisa o toronjil

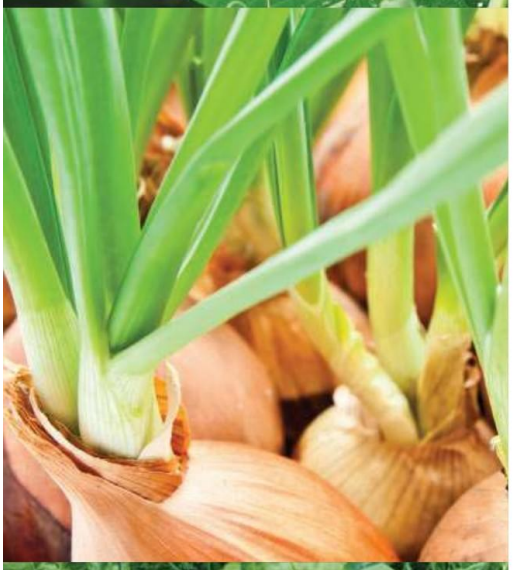
21 / Geranio de olor

23 / Ruda

Darío Javier Schiavinato. Ingeniero Agrónomo de la Universidad de Buenos Aires. Docente de la Cátedra de Botánica Sistemática de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. Participa en varios proyectos de Investigación y Extensión relacionados con la flora argentina.
Marcela Harris. Ingeniera Agrónoma de la Universidad de Buenos Aires. Actualmente trabaja en la Cátedra de Horticultura de la Facultad de Agronomía de la UBA. Participa del programa PEUHEC (Programa de Extensión Universitaria en Huertas Escolares y Comunitarias) de la misma institución.





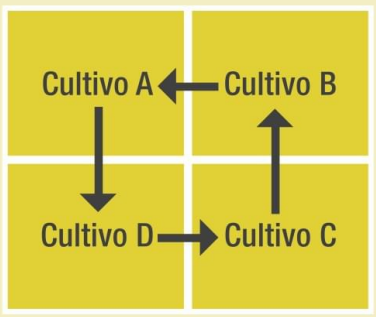


Rotación de cultivos

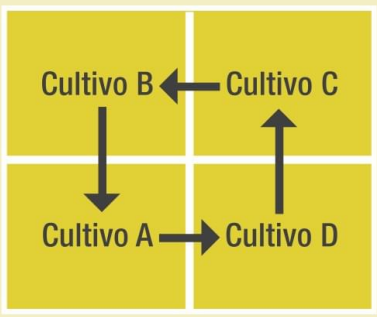
En la clase anterior vimos en detalle cómo asociar cultivos, es decir, la forma de manejarlos en el espacio (en la huerta, dentro de un cantero, etcétera). En esta clase, pondremos nuestra atención en cómo rotar las especies de la huerta, lo que se corresponde con el manejo de nuestras plantas en el tiempo.

Esquema de una rotación

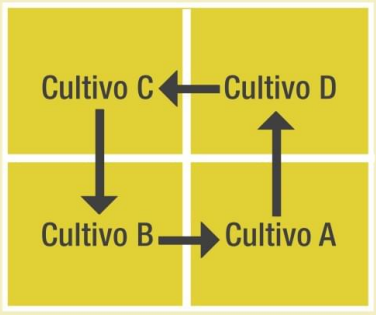
La rotación de cultivos es el establecimiento reiterado de una ordenada sucesión de especies cultivadas en la misma parcela. Si tuviéramos que diseñarlo, veríamos algo así:



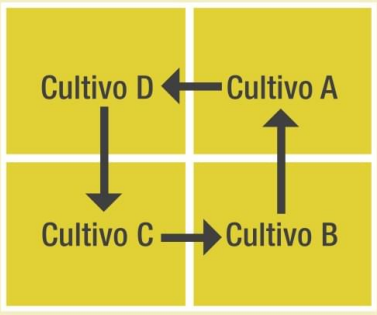
Primer año



Segundo año



Tercer año



Cuarto año

¿Por qué debemos rotar?

Que rotemos nuestras plantas de la huerta es importante en numerosos aspectos. Varios de ellos los hemos visto en clases anteriores e iremos rememorándolos, pero es interesante volver a leer conceptos e ideas conocidos respecto al suelo de nuestra huerta, la sanidad de nuestros cultivos, entre otros.
A continuación, detallaremos algunos porqués y sus explicaciones:

• **Beneficiar microorganismos que están presentes en el suelo.** Recordemos que el suelo es un "organismo vivo", y esto es así dado que, además de minerales (arena, arcilla, limo), agua y aire hay una fracción orgánica que es clave para el mantenimiento de su estructura y la disponibilidad de nutrientes para nuestras plantas. Esta fracción orgánica está compuesta, en parte, por microorganismos encargados de degradar los restos vegetales y transformarlos en humus. La rotación de cultivos es necesaria para ofrecer una vasta y variada fuente de alimentación a esos microorganismos, dado que están ubicados en diferentes profundidades del suelo.

Las plantas, además, secretan sustancias orgánicas que atraen microorganismos (bacterias y hongos), que transformarán esas sustancias en nutrientes para las plantas. Según de qué cultivo se trate, la secreción será diferente, por lo que **la rotación de plantas en el tiempo incrementa y diversifica la presencia de flora y fauna en el suelo**, mejorando su fertilidad.

• **Aumentar los poros del suelo.** Al rotar los cultivos, no solamente aumentaremos y diversificaremos los microorganismos del suelo, sino que mejorará la distribución de los poros realizados por las raíces (o bioporos) a lo largo de toda la profundidad del suelo. Esto se debe a que la rotación diversificará la profundidad y la forma de las raíces que se incluyen en un espacio en particular, por lo que los poros originados por las raíces (de suma importancia para la aireación y la estructuración del suelo) se verán diversificados.

• **Eficientizar el aprovechamiento de agua y nutrientes en el perfil.** Si bien se puede eficientizar el uso de agua y nutrientes con la asociación (a partir del aprovechamiento diferencial de los espacios), también podremos lograrlo con la rotación.

• **Aumentar la cantidad de agua y nutrientes en el suelo.** Si se cultiva una planta cuya raíz es profunda (como por ejemplo tomate, pimiento,

Ⓐ Los suelos fértiles tienen gran cantidad de microorganismos. Ⓑ Las raíces excretan sustancias que atraen diferentes microorganismos.

Los cultivos aprovechan los diferentes estratos del suelo para tomar agua y nutrientes.

berenjena), seguramente las raíces explorarán grandes profundidades. Cuando el cultivo se termine (recordemos que son de ciclo anual), esas raíces –que se encuentran conformadas por un 95 % de agua– morirán, y el agua contenida en ellas quedará disponible en el perfil del suelo. Esta agua podrá ser aprovechada por los microorganismos que están a esas profundidades o bien por otro cultivo.

Las rotaciones son una tarea fundamental en la planificación de nuestra: nos ayudarán a mantener la fertilidad del suelo y a aprovechar el agua de riego.

• **Mejorar la sanidad de nuestros cultivos.** Que una plaga o una enfermedad estén presentes en los cultivos no depende solo de la existencia del agente que la causa (por ejemplo, una chinche, o la presencia del hongo *Sclerotinia sclerotiorum*), sino que, además, deben existir las condiciones del ambiente propicias (sobre todo humedad y temperatura) y existir una planta que no posea un buen estado sanitario, que la hace más propensa a ser atacada. Así lo muestra el triángulo que aparece a continuación:

Veamos un ejemplo

Si cultivamos tomate en primavera-verano, una de las posibilidades que pueden surgir es que el cultivo sea atacado por un hongo, como por ejemplo el causante del tizón tardío (*Phytopthtora infestans*). El hongo se desarrollará, y nosotros podremos tomar las medidas necesarias para ese cultivo.
Ese año cosecharemos tomates y tendremos dos opciones para el año siguiente: volver a cultivar tomate (o una planta de la misma familia), o procurar encontrar un cultivo que sea de diferente familia, que tenga diferente hábito de crecimiento, etcétera. Si elegimos la segunda opción, cortaremos con el ciclo del hongo. Las estructuras de resistencia que pudo haber dejado de un año a otro, no encontrarán en el nuevo cultivo un "hospedante", es decir, un material vegetal del cual alimentarse, y terminarán muriendo y no atacando tomates que sí podrían cultivarse nuevamente en ese sitio años después.

Otra cuestión que debemos recordar, y que hemos visto en la **Clase 13**, es que **los hongos tienen estructuras de resistencia** (por lo general llamadas **esporas**) que les permiten sobrevivir a lo largo de los años en el suelo y en otros ambientes.

Agregaremos algo más a estos conceptos: **los agentes que causan las plagas o las enfermedades no pueden alimentarse de cualquier planta**. Así, hay algunos llamados **polífagos**, que se pueden alimentar de numerosos cultivos, como por ejemplo el hongo Botrytis. Otros patógenos solamente pueden alimentarse de ciertas plantas en particular (en general plantas de la misma familia), por lo que es de suma importancia **rotar los cultivos para "cortar" los ciclos de plagas y enfermedades, y así tener cultivos más sanos en nuestra huerta**.

El hongo Botrytis es polífago, puede alimentarse de numerosas plantas.

• La rotación incrementa la sustentabilidad de nuestra huerta. Por varias cuestiones que detallamos antes (aumentan y se diversifican los microorganismos del suelo que mejoran la estructura, se incrementa la diversidad de plantas en nuestras huertas), la rotación es clave para lograr y mantener una buena biodiversidad en nuestra huerta. La biodiversidad produce un aumento en la cantidad de predadores naturales que pueden regular plagas y enfermedades de los cultivos, por lo que es conveniente aumentar la polinización.

¿por qué rotamos?

Así como en la clase pasada aprendimos los beneficios de aprender a asociar cultivos en nuestra huerta, entre las bondades de las rotaciones, podemos enumerar:

✔ Benefician a los microorganismos que están presentes en el suelo.
✔ Aumentan los poros del suelo.
✔ Eficientizan el uso de agua y nutrientes en el perfil.
✔ Aumentan la cantidad de agua y nutrientes en el suelo.
✔ Contribuyen a mejorar la sanidad de los cultivos.
✔ Incrementan la sustentabilidad de nuestra huerta.

¡Lo mas importante! Rotar cultivos es una manera de diversificar las frutas y las hortalizas que cultivamos en nuestras huertas. Aprovechar el espacio al máximo a través de asociaciones, pero también ponernos el propósito de cambiar las especies que cultivamos año a año es un hermoso desafío para llevar adelante. Animémonos a probar nuevas cosas y, sobre todo, no sintamos temor a equivocarnos, estemos atentos y observemos cómo son los ciclos de los cultivos, cuáles resultan las mejores asociaciones para nuestros ambientes y las rotaciones que nos traen resultados óptimos. Como siempre, recordemos que ¡cada huerta es un mundo y está en nosotros probar!

Aunque el espacio sea pequeño, podemos tener gran cantidad de hortalizas (asociadas en el espacio y rotadas en el tiempo).

Como diseñamos las asociaciones, ¡a las rotaciones hay que planificarlas!

La clave para realizar rotaciones que sean positivas en nuestro ambiente es la **planificación**. Esto implica saber, de antemano, cuáles serán los espacios que ocuparán nuestras plantas en el corto y el mediano plazo. Para ello hay que tener en cuenta algunas cuestiones de importancia y por sobre todas las cosas: **¡probar!**

- **Tener en cuenta los requerimientos de clima y suelo.** Deben incluirse a la rotación las especies y variedades que estén bien adaptadas a las condiciones de crecimiento de la región. Estas serán más tolerantes a los ataques de patógenos y podrán aprovechar de mejor manera los nutrientes y el agua.

- **Tener en cuenta la profundidad de las raíces.** Es clave para un aprovechamiento diferencial de los espacios en el tiempo. Como vimos en la **Clase 16**, "Asociaciones en la huerta", hay raíces que exploran superficialmente el suelo (hortalizas de hoja –lechuga, espinaca, rúcula–, ajo, cebolla) y otras que exploran más profundamente (tomate, berenjena, pimiento) o engrosan raíces (batata, zanahoria, nabo, rabanito, etcétera). Alternaremos cultivos con diferentes sistemas radicales para que exploren y extraigan el agua y los nutrientes de diferentes capas del suelo.

- **Las plantas aprovechan diferencialmente los nutrientes del suelo.** Dependiendo del porte de la planta, de la morfología, y del órgano que más se desarrolla, las plantas extraen de manera diferencial los nutrientes del suelo. De este modo, las hortalizas que desarrollan un órgano de reserva o fruto (papa, batata, zanahoria, tomate) extraen, comparadas con otras, una mayor cantidad de potasio del suelo. Del mismo modo, se pueden conjugar los cultivos en familias: las crucíferas extraen mayor proporción de azufre, las leguminosas extraen más calcio y fósforo. Por eso, una buena opción es alternarlas en el tiempo para que no sean siempre los mismos nutrientes los que se pierden con la cosecha (con la segura consecuencia de un agotamiento); al alternar los cultivos, estos los extraerán diferencialmente lo que permitirá que el suelo recupere y renueve sus nutrientes.

PROFUNDIDAD DE RAÍZ

Más de 1 m	Hasta 30 cm	Hasta 10 cm
Zapallo	Zanahoria	Perejil
Tomate	Repollo	Rúcula
Calabaza	Acelga	Radicheta
Sandía	Brócoli	Maíz
Melón	Papa	Espinaca
Arveja	Poroto	Frutilla
		Berro
		Ajo
		Cebolla

Las leguminosas, una familia muy especial

Como vimos en la clase sobre plagas y enfermedades, las plantas que pertenecen a la familia de las leguminosas (como arvejas, porotos, habas, garbanzos y soja) tienen la particularidad de asociarse con bacterias que se fijan en sus raíces y captan nitrógeno de la atmósfera (la atmósfera tiene un 78 % de nitrógeno), proceso que ni las plantas ni los animales pueden realizar. A esta relación se la denomina **simbiosis**, dado que tanto la planta como la bacteria se ven beneficiadas.

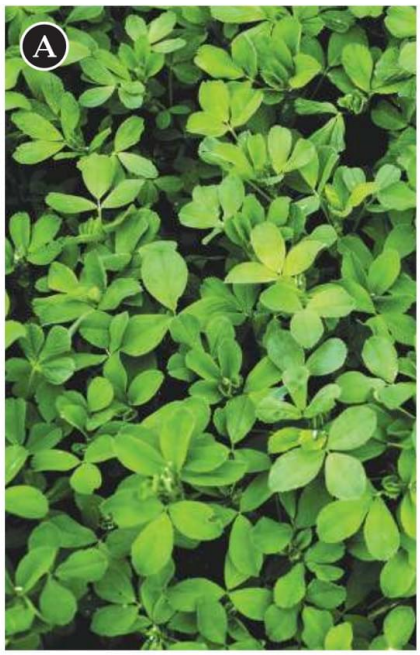
El nitrógeno que captan las bacterias es aprovechado por la planta y, luego de finalizado el cultivo, ese nitrógeno estará disponible para los siguientes cultivos, por lo que es muy beneficioso contar con leguminosas al planificar la rotación de nuestra huerta. Una forma sencilla de notar si la planta está "nodulada" es descalzando una y abriendo los nódulos: en caso que sean de color rojo, se tratará de nódulos funcionales que fijan nitrógeno.

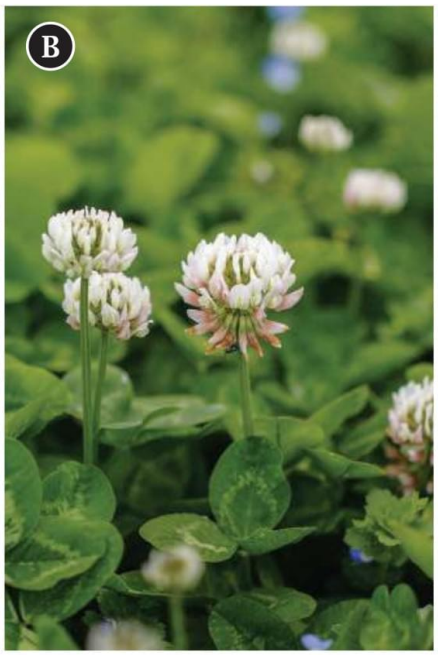
Planta de lenteja.

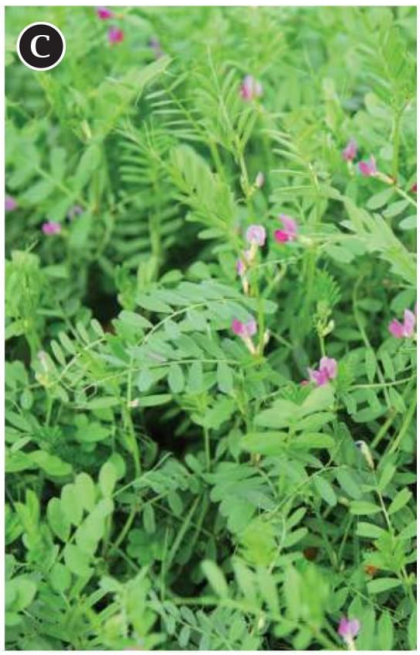
Raíz de planta de soja con nódulos.

Planta de habas.

Planta de arvejas.







Para realizar abonos verdes, se pueden utilizar leguminosas como: Ⓐ alfalfa, Ⓑ trébol, o Ⓒ vicia.

Las rotaciones pueden realizarse con otros cultivos

Hay algunas prácticas que se pueden agregar a la rotación de nuestros cultivos que no son específicamente la producción de hortalizas, pero que ayudan a mejorar, sobre todo, el suelo y que resulta muy conveniente realizarlas. La realización de **abonos verdes** es una práctica que consiste en sembrar de manera muy densa plantas que luego cortaremos e incorporaremos (en verde) al mismo suelo donde han crecido. En general se utilizan plantas que generan gran masa de follaje. Esa masa vegetativa se deja crecer y, antes de que se formen las semillas, se corta al ras y se incorpora al suelo. Cortar antes de que se formen las semillas es de suma importancia, dado que si el abono verde se agrega con las plantas ya semilladas, al cabo de un tiempo germinarán y será un problema.

Los beneficios de realizar los abonos verdes son numerosos, y entre ellos se pueden destacar los siguientes:

- El **aumento del contenido de materia orgánica**, no solamente por las raíces de los cultivos, sino por la incorporación de la masa verde al suelo.
- El **aumento de la actividad microbiana del suelo**.
- El **mejoramiento de la estructura del suelo**, efecto del fuerte entramado que hacen las raíces y la incorporación de material orgánico al suelo.
- El **enriquecimiento con nutrientes**, dependiendo de la planta con la que hagamos el abono verde.
- El **mantenimiento del suelo cubierto**, cuya importancia vimos en la **Clase 11** ("¿Malezas en la huerta?") para el manejo de malezas y los múltiples beneficios sobre las propiedades del suelo.
- La **mejora de la circulación de aire y agua**, por la incorporación de raíces al suelo.
- El **mantenimiento de la temperatura y el contenido de agua en el suelo** (comparado con un suelo sin ningún cultivo).

Paso a paso

Cómo hacer abono verde fácilmente

Recordemos que la producción de abono verde es una práctica que debemos hacer con periodicidad; los resultados los veremos a lo largo del tiempo.

1 Preparamos el terreno donde se realizará. Debe estar libre de malezas, y el suelo, bien trabajado.

2 Sembramos de manera densa las semillas de la planta que se quiera utilizar como abono verde.

3 Dejamos crecer el cultivo hasta el momento de la floración (es muy importante que sea previo a la formación de las semillas, porque, si no, las plantas de abono verde serán luego malezas de ese espacio que seleccionamos).

4 Cortamos las plantas al ras del suelo. Si es necesario, se pueden picar.

5 Con una pala o con una azada, enterramos el material vegetal en los primeros 10 a 20 centímetros del suelo. Esta práctica se puede realizar en dos veces.

6 El espacio o el cantero donde hicimos el abono verde podrá ser utilizado entre 3 y 4 semanas después.

El suelo estará cubierto (por ello el mantenimiento de la temperatura), y el agua, retenida en las raíces, las hojas y los tallos de las plantas que, al ser incorporadas al suelo, reincorporarán agua que se hallará disponible para el siguiente cultivo (en caso contrario, se perdería en la napa).

- **Evitan la pérdida de nutrientes**. Si los nutrientes que están disponibles en el suelo no son aprovechados por ninguna planta, es muy probable que se pierdan por debajo del suelo (irán a la napa). Al haber plantas que absorben esos nutrientes, estos quedarán "capturados" en sus raíces, hojas, tallos, que luego de finalizado e incorporado el abono verde, se descompondrán y volverán a liberar ese nutriente.
- En algunos casos, **el abono verde puede funcionar como control de plagas y enfermedades del cultivo que agregaremos posteriormente**. Por ejemplo, si se realiza un abono verde de soja (planta de la familia de las leguminosas) y luego se planta papa, seguramente no habrá problemas de sarna (*Streptomyces scabies*), enfermedad típica de la papa.

abono verde

La práctica de abono verde consiste en sembrar de manera muy densa plantas que luego cortaremos e incorporaremos (en verde) al mismo suelo donde han crecido. Se pueden utilizar plantas leguminosas (trébol, arveja, haba, vicia, alfalfa) que aportan nitrógeno y también plantas de la familia de las crucíferas (mostaza, nabo, col), muy rusticas, de fácil crecimiento y que luego de incorporadas al suelo pueden tener efecto bactericida y nematicida. En esta foto podemos ver abono verde de rábano (familia de las Crucíferas)"

Por sobre todo, los abonos verdes benefician a las plantas que se cultivarán luego en ese espacio, por lo que podemos hacer abonos verdes en varios sectores o canteros de nuestra huerta para ir mejorando la salud de nuestro suelo y nuestros cultivos.

Se pueden utilizar también crucíferas, como mostaza o nabo.

¿Qué rotaciones podemos realizar en nuestras huertas?

Vimos hasta ahora la importancia de realizar rotaciones en nuestra huerta y los beneficios aparejados que trae esta práctica. Analizaremos ahora algunos ejemplos de rotaciones que pueden ser beneficiosas para que nuestros cultivos crezcan y se desarrollen de manera óptima. No detallaremos cultivo por cultivo que debe rotarse, sino grupos de cultivos. Luego, cada uno decidirá, según sus preferencias, por experiencia y observación, cuáles serán aquellos por incorporar.

Alternar en la rotación plantas que tengan diferente órgano de cosecha y crecimiento.

- ✔ Hortalizas de hoja (como por ejemplo lechuga, acelga, espinaca, rúcula, radicheta, escarola, repollo, que crecen durante todo el año, pero preferentemente en épocas otoño-invernales).
- ✔ Hortalizas de fruto (como por ejemplo tomate, pimiento, berenjena, melón, sandía, pepino, zapallo, zapallito de tronco. Todos estos cultivos crecen en primavera-verano).
- ✔ Hortalizas de raíz y tubérculos (como por ejemplo papa, batata, zanahoria, rabanito, remolacha, nabo).
- ✔ Plantas leguminosas (como por ejemplo arvejas, habas, garbanzos, lentejas, de crecimiento otoño-invernal. En primavera verano se puede cultivar porotos).

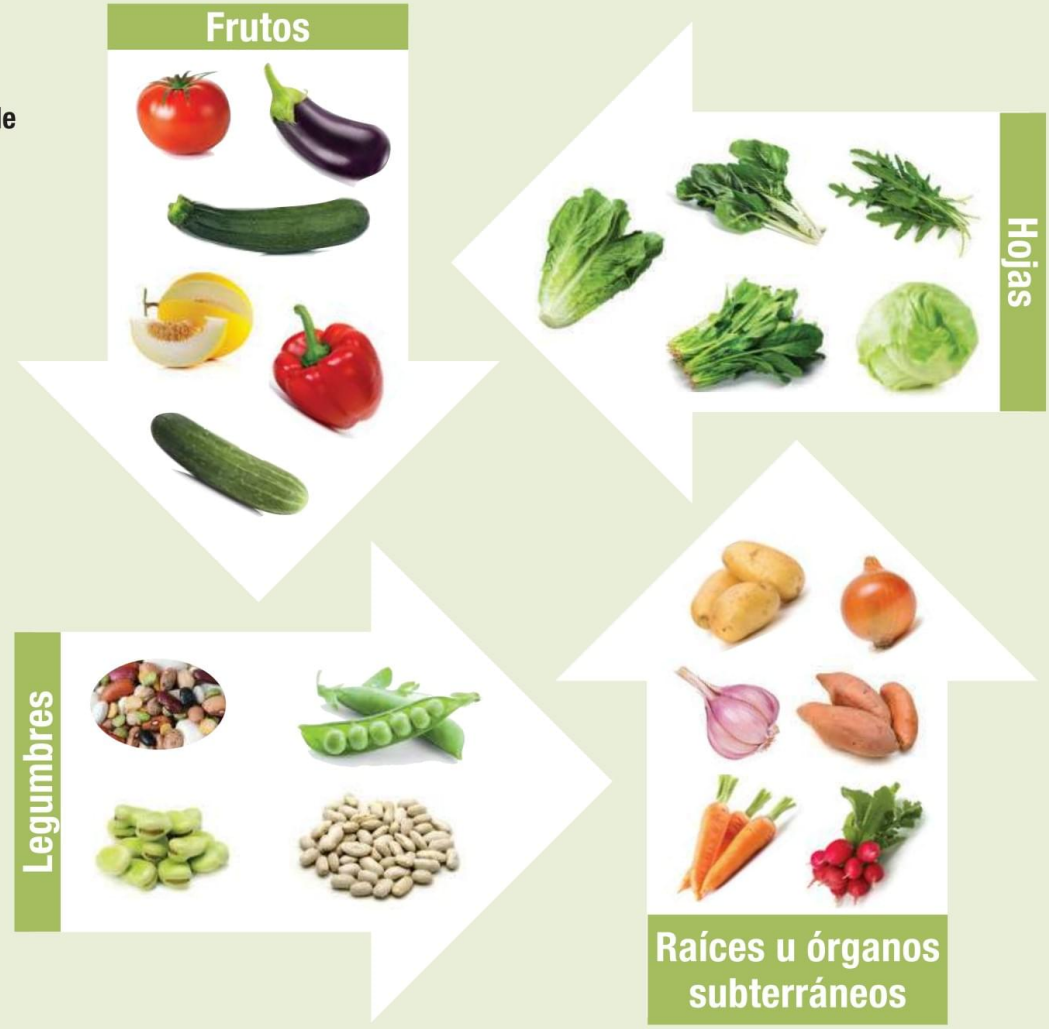
La elección de cultivos por rotar se realizará eligiendo como criterio el órgano de cosecha.

Evitar que se sucedan en la rotación dos cultivos que pertenecen a la misma familia.

(*continúa en la página 11*)

ROTACIÓN 1

La elección de cultivos por rotar puede realizarse eligiendo como criterio el órgano de cosecha.



El objetivo de esto es cortar con los ciclos de plagas o enfermedades (que en general atacan a grupos de la misma familia de plantas). Algunos ejemplos son:

- ✔ Familia de las quenopodiáceas (acelga, remolacha y espinaca).
- ✔ Familia de las crucíferas (repollo, coliflor, brócoli, rabanito, rúcula).
- ✔ Familia de las cucurbitáceas (melón, sandía, pepino, zapallo, zapallito de tronco).
- ✔ Familia de las solanáceas (tomate, papa, pimiento, berenjena).

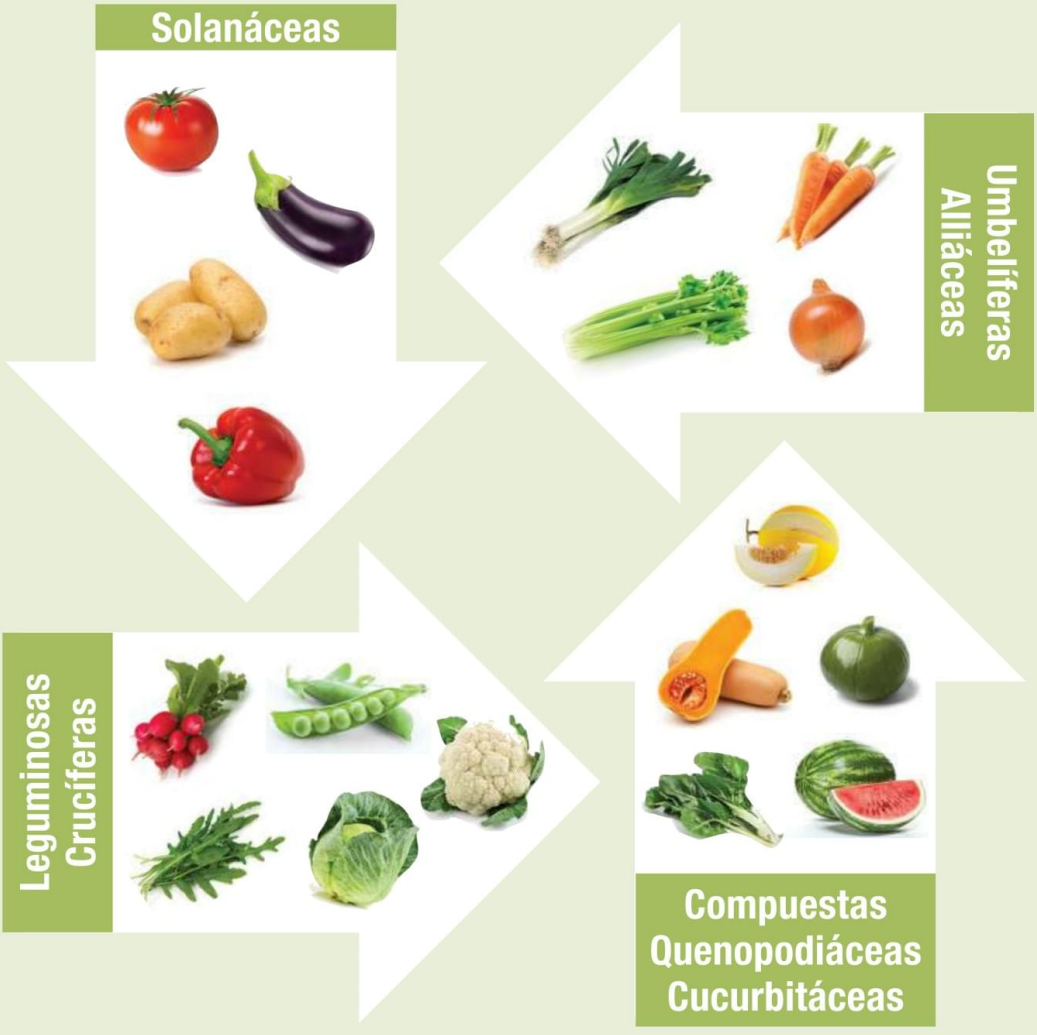
Rotar plantas de gran requerimiento de nutrientes con otras que no son tan exigentes en el aspecto nutricional.
Plantas que requieren un gran abonado son, en general, las que deben formar frutos y órganos de reserva (a excepción de zanahoria), como por ejemplo maíz, papa, pepino, tomate y berenjena. Otras plantas son menos exigentes con respecto al contenido de materia orgánica, por lo que pueden rotarse luego de un cultivo que extrajo muchos nutrientes del suelo. Algunos ejemplos son las hortalizas de hoja en general (lechuga, espinaca, acelga, radicheta) y las plantas de la familia de las Alliáceas (cebolla, ajo, puerro).

Incorporar a la rotación de cultivos siempre una planta leguminosa, de modo de nutrir con nitrógeno el suelo.

Incorporar a la rotación de los cultivos un abono verde (tema que desarrollamos en apartados anteriores).

ROTACIÓN 2

Es conveniente rotar las familias y no realizar el cultivo de plantas de una misma familia de manera sucesiva.



CEDRÓN

Aloysia citriodora

Se consumen las hojas frescas y secas.

El cedrón es una planta nativa de América del Sur, muy apreciada por su característico aroma a limón. En todo el continente es conocido con diferentes nombres. En la Argentina y en México, se lo conoce como *cedrón*; en Colombia, como *cidrón*, y en Puerto Rico, su nombre es *María Luisa*. El característico olor a limón se debe a la presencia de aceites esenciales, principalmente en sus hojas y, en menor medida, en sus tallos. Los aceites principales presentes en el cedrón son el limoneno, el neral y el geranial.

Nivel de dificultad del cultivo

Familia	Verbemáceas
Propagación	Por estacas en primavera
Duración del cultivo	Perenne
Suelo	Fértiles, sueltos y profundos
Separación entre plantas	50 cm
Riego	Medio a bajo
Luz	Sol pleno

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Propagación				●	●	●						
Cosecha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

¿Cómo es la planta de cedrón?

La planta de cedrón es un arbusto muy aromático que puede llegar a una altura de entre 1 y 3 metros. Es caducifolio, lo que significa que en épocas invernales pierde las hojas, que luego brotan cuando comienza la primavera. Es muy ramificado y los tallos son hexagonales (esta característica –además del aroma– sirve para reconocer esta planta y todas las plantas de la familia de las verbenáceas en general). Tiene hojas muy alargadas, con pecíolos cortos. Las flores son blancas o rosadas, pequeñas y agrupadas en espigas de 10 a 15 centímetros de largo.

Requerimientos

El cedrón, como la mayoría de las plantas aromáticas que vimos en las últimas clases, es una planta rústica que **no tiene muchos requerimientos en lo que respecta a fertilidad de suelos y agua**. Respecto de las temperaturas, es una planta que se puede cultivar en **climas templados a templado-cálidos**, con temperaturas óptimas de crecimiento alrededor de los 20 ºC.

Iniciación del cultivo

El cultivo se inicia de **forma agámica**, a partir de estacas sin hojas. Para empezar, se cortan los tallos de plantas madres, procurando tres aspectos: que sean jóvenes, que se encuentren en un buen estado sanitario y que estén en período vegetativo. Las estacas deben ser aproximadamente de 15 a 25 centímetros, y cada una contará al menos con 4 o 5 yemas (que se ven a simple vista). Luego, el momento óptimo para realizar la implantación de la estaca es en primavera, cuando en zonas de climas templados pasó el período de heladas. Es conveniente, en primer lugar, mantener las estacas en un lugar sombreado, dado que, al no tener hojas ni raíces absorbentes, exponerlas al sol podría implicar su deshidratación, y luego trasplantarlas a su lugar definitivo.

recordemos...

Las estacas son porciones de tallos u hojas que se cortan y, puestas en condiciones adecuadas, generan raíces y originan nuevas plantas. Es la manera más común de propagar gran cantidad de plantas (sean herbáceas, semileñosas o leñosas).

Ciclo del cultivo de cedrón

Podemos dividir el ciclo del cedrón en tres etapas:

- **Etapa vegetativa**: comienza luego del reposo invernal, época en la que se reinicia un activo crecimiento de las hojas. Primero se desarrollan las ramas principales y, si la planta está en un ambiente propicio, se generarán también

Ⓐ Se consume por sus aceites esenciales y se puede tomar en infusiones. Ⓑ Planta de cedrón en floración.

ramificaciones. A la par del crecimiento del follaje (hojas y tallo), se forman los aceites esenciales, por lo que a medida que la planta sea más densa, las hojas tendrán mayor contenido de aceites (y consecuentemente mayor sabor alimonado).

- **Etapa reproductiva**: cada ramificación puede presentar en su extremo (llamado *ápice*) una flor, que luego será un fruto que dará semillas.
- **Etapa de latencia**: a finales del otoño, se da un período de latencia, durante el cual la planta cesa su crecimiento y pierde las hojas. El crecimiento se reanuda al comienzo de la primavera.

Tareas

El cedrón no requiere muchas tareas por realizar; es una planta muy rústica que podemos incorporar a nuestras huertas en sitios como bordes de canteros, entre canteros o en la entrada principal. Es una planta muy aromática que vale la pena tener entre nosotros. Debemos prestar especial atención al momento de la propagación, cuando procuraremos por sobre todo regar en forma abundante. Luego, solo realizaremos **riegos esporádicos** y, cada tanto, un **control de malezas** en caso de ser necesario.

¿Cuándo podemos cosechar el cedrón y cómo se almacena?

El momento óptimo para cosechar cedrón es durante el activo crecimiento durante la fase de formación de las hojas. En esta época es cuando se acumula el mayor contenido de aceites esenciales que dan ese aroma y ese sabor tan característicos. Lo mejor es cosechar a medida que queramos consumirlo. Si deseamos cosechar mucho material para su secado y almacenamiento, es recomendable suspender el riego unos días antes de la cosecha, para concentrar los aromas y facilitar el proceso de secado una vez cosechado. El material se puede secar al aire libre o con calor.

Paso a paso

Cedrón en nuestra huerta

Si seguimos con estos pasos, podremos obtener cedrón para nuestras infusiones y comidas.

1 Para iniciar el cultivo, elegimos la planta que queremos propagar. Esta debe ser joven, sin presencia de síntoma de enfermedades o deficiencias nutricionales, y estar bien hidratada.

2 La forma de propagar es por estacas.

3 Colocamos la planta en macetas o en su lugar definitivo, procurando que no tenga muchas hojas (podemos cortarlas) para que no se pierda demasiada agua por transpiración. Si la propagación la hacemos en macetas, es conveniente dejarlas unos días a la sombra.

4 Es necesario regar en forma abundante para que se formen las raíces absorbentes.

5 Una vez implantado el cultivo, no debemos más que realizar riegos esporádicos.

6 El mejor momento para la cosecha es durante el activo crecimiento de las hojas, pero recomendamos cosechar justo antes de consumirlo, de modo de aprovechar al máximo su aroma y su sabor. El corte que realizamos debe ser certero, sin tironeos.

7 Si cosechamos para secar y almacenar, es recomendable suspender el riego unos días antes de la cosecha.

LEMONGRASS

Cymbopogon citratus

Originario de Asia, el *lemongrass* o pasto de limón es una planta muy apreciada en la gastronomía asiática como condimento o aditivo de las comidas.

Se consumen las hojas secas o frescas.

¿Cómo es la planta de lemongrass?

El *lemongrass* es una planta arbustiva perenne (es decir, que su ciclo dura más de 2 años). Las hojas son muy aromáticas (con olor a limón), largas, lineales, aplanadas y ásperas. Son de color verde claro y brotan desde el suelo. Las flores están reunidas en espigas de 30 a 60 centímetros de largo.

Familia	Poáceas
Propagación	División de matas
Duración del cultivo	De 4 a 5 años
Suelo	Arenoso arcilloso. Es necesario evitar encharcamientos o extrema sequedad.
Separación entre plantas	1 metro
Riego	Medio
Luz	Sol pleno

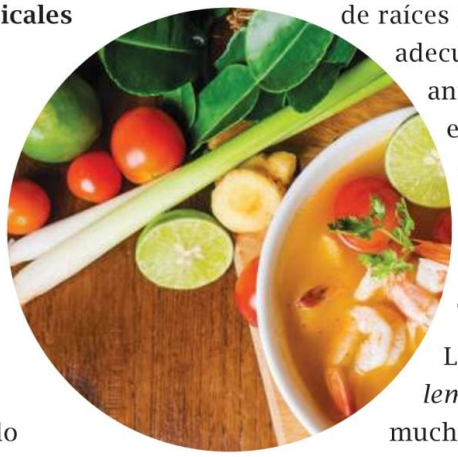
Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Propagación				●	●	●						
Cosecha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Requerimientos

El *lemongrass* es una planta que crece preferentemente en **climas tropicales o subtropicales con lluvias abundantes**. Hay que tener especial cuidado con las heladas, que pueden provocar quemaduras en las hojas. Vegeta mejor en suelos arenosos arcillosos, bien drenados y profundos.

Hay que prestar especial atención al estancamiento de agua en la superficie del suelo o a los suelos excesivamente secos, ya que, si se dan esas condiciones, el *lemongrass* rendirá poco aceite, el que le confiere su aroma característico.



Iniciación del cultivo

El *lemongrass* se inicia agámicamente por división de matas. Las plantas deben tener de 2 a 3 años de edad, estar sanas y bien hidratadas. El momento óptimo para realizar la división es en primavera, cuando en zonas de clima templado pasó el período de heladas. Es conveniente, en primer lugar, mantener las matas en un lugar sombreado, dado que, al no poseer hojas ni raíces absorbentes, exponerlas al sol podría implicar su deshidratación, y luego trasplantarlas a su lugar definitivo, una vez que tengan suficiente masa de raíces para absorber agua de manera adecuada. En caso de no poder hacerlo antes en macetas, se puede colocar en su lugar definitivo y realizar alguna práctica para sombrear (como por ejemplo, poner una media sombra).

Tareas

Las tareas en el cultivo de *lemongrass* no son numerosas ni de mucha dificultad. Resulta fundamental prestar mayor atención –al igual que en la mayoría de las aromáticas– al momento de la propagación (cuyos cuidados ya vimos). El cultivo debe permanecer libre de malezas.

Para controlarlas, de ser necesario, se pueden realizar carpidas. Si las lluvias no son suficientes, es necesario regar.

No se conocen plagas o enfermedades que lo afecten. Es muy importante que, una vez finalizado el ciclo de *lemongrass*, no se elija el mismo sitio para propagarlo, dado que extrae muchos nutrientes del suelo.

¿Cuándo podemos cosechar?

El momento óptimo para cosechar *lemongrass* es durante el activo crecimiento en la fase

Ⓐ *Cultivo de* lemongrass. Ⓑ *Hojas de* lemongrass. Ⓒ *Polvo y hojas secas de* lemongrass.

de formación de las hojas. En esta época se acumula el mayor contenido de aceites esenciales que dan ese aroma y ese sabor tan característicos. Lo mejor es cosechar a medida que queramos consumirlo. Si deseamos cosechar mucho material para secar y almacenar, es recomendable suspender el riego unos días antes de la cosecha, para concentrar los aromas y facilitar el proceso de secado una vez cosechado.

El material se puede secar al aire libre o con calor.

Para aprovechar tanto el lemongrass como el resto de las plantas aromáticas durante mucho tiempo, debemos almacenarlo en sitios frescos y secos.

recordemos...

La **división de matas** es la manera más clásica de propagar plantas aromáticas.
Al desarrollarse, las plantas forman, varios tallos desde la base, extendiéndose horizontalmente por el suelo. Para multiplicar este tipo de plantas, solo basta con dividir la planta madre.

Paso a paso

¿Cómo obtenemos lemongrass?

Cuidar las malezas, regar mucho y cosechar a tiempo: así obtendremos sus aromáticas hojas.

1 Para iniciar el cultivo, elegimos la planta que queremos propagar. Esta debe ser joven (de 2 a 3 años), sin presencia de síntoma de enfermedades o deficiencias nutricionales, y estar bien hidratada.

2 La forma de propagar es por división de matas.

3 Colocamos la planta en macetas o en su lugar definitivo, procurando que no tenga muchas hojas (podemos cortarlas) para que no se pierda demasiada agua por transpiración. Si la propagación la hacemos en macetas, es conveniente dejarlas unos días a la sombra.

4 Es necesario regar en forma abundante para que se formen las raíces absorbentes.

5 Una vez implantado el cultivo, sólo debemos preocuparnos por realizar riegos esporádicos.

6 El mejor momento de cosecha es durante el activo crecimiento de hojas, pero recomendamos cosechar justo antes de consumirlo, de modo de aprovechar al máximo su aroma y sabor. El corte que realizamos debe ser certero, sin tironeos.

7 Si cosechamos para secar y almacenar, es recomendable suspender el riego unos días antes de la cosecha.

8 Finalizado el ciclo de cultivo, 5 años después, no se debe volver a plantar lemongrass en el mismo sitio, dado que extrae muchos nutrientes del suelo.

MELISA o TORONJIL

Melissa officinalis

Se consumen las hojas secas o frescas.

Originaria del sur de Europa, la melisa es una planta que crece en los bosques y en lugares sombreados con suelos fértiles. Se utiliza como planta medicinal, principalmente por el contenido de aceites esenciales en sus hojas (en mayor medida timol) y otros compuestos con propiedades benéficas para la salud. Las infusiones se consumen para calmar los nervios, el estrés, la angustia y el insomnio.

¿Cómo es la planta de melisa?

La melisa es una planta perenne (la duración de su ciclo es de más de 2 años). Puede llegar a los 80 centímetros de altura. Los tallos

Familia	Labiadas
Propagación	Por estacas o división de matas en primavera
Duración del cultivo	De 4 a 5 años
Suelo	Requiere suelos fértiles
Separación entre plantas	1 metro
Riego	Medio a alto
Luz	Media sombra

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Propagación				●	●	●						
Cosecha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

son erectos y leñosos; las hojas tienen dientes muy marcados, con un intenso aroma y forma de óvalo. Las flores son blancas o de color rosado reunidas en grupos de 10.

Requerimientos

La melisa es una planta que se adapta a los **climas templados**. Crece muy bien como manto de los bosques, por lo que requiere estar a la **media sombra**. Esta característica nos permite, en nuestra huerta, tenerla asociada con cultivos que estén por encima (deberemos cuidar que no crezca muy prolíferamente y compita demasiado con el cultivo al que la asociamos). Requiere suelos muy fértiles y riegos abundantes.

Iniciación del cultivo

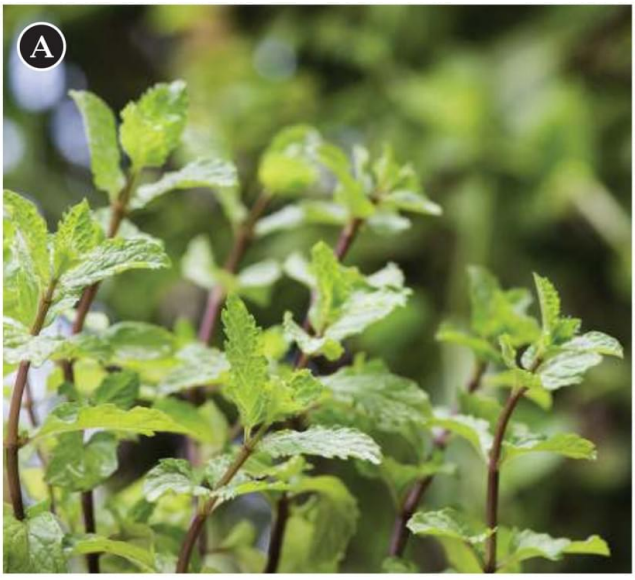
La melisa se inicia agámicamente por estacas o división de matas. Las plantas deben tener de 2 a 3 años de edad, y estar sanas y bien hidratadas. El momento óptimo para realizar la división es en primavera. Es conveniente, en primer lugar, mantener las estacas o matas en un lugar sombreado, dado que, al no tener hojas ni raíces absorbentes, exponerlas al sol podría implicar su deshidratación, y luego trasplantarlas a su lugar definitivo cuando ya tengan suficiente masa de raíces para absorber agua de manera adecuada. En caso de no poder plantarlas antes en macetas, se puede realizar en su lugar definitivo y sumar alguna práctica para sombrear (como por ejemplo, poner una media sombra).

Tareas

Las tareas con melisa no son muchas ni de gran dificultad. Es necesario prestar especial atención a los riegos, que deben ser más abundantes que en otras plantas aromáticas. En el caso de asociarlas con otras plantas, deberemos podarlas de modo que no compitan con el cultivo asociado. Hay que prestar mayor atención –al igual que en la mayoría de las aromáticas– al momento de la propagación (cuyos cuidados ya vimos). El cultivo debe permanecer libre de malezas y, para controlarlas, de ser necesario, se pueden realizar carpidas. Es muy importante que, una vez que finaliza el ciclo de melisa, no se elija el mismo sitio para propagarla, dado que extrae muchos nutrientes del suelo.

¿Cuándo podemos cosechar?

El momento óptimo para cosechar melisa es durante el activo crecimiento durante la fase de formación de las hojas y la floración.



Ⓐ Tallo de melisa. Ⓑ Planta de melisa.

En este momento es cuando se acumula el mayor contenido de aceites esenciales.
Es importante no cosechar cuando finaliza la floración, dado que las hojas tomarán un sabor poco agradable. Lo mejor es cosechar a medida que queramos consumirla. Si deseamos cosechar mucho material para el secado y el almacenamiento, se recomienda suspender el riego unos días antes de la cosecha, para concentrar los aromas y facilitar el proceso de secado una vez cosechado. El material se puede secar al aire libre o con calor.

Paso a paso

Hojas de melisa en nuestra huerta

Además de que podemos cultivarla todo el año, la planta de melisa es una de las menos complejas: sólo requiere agua abundante y algunos cuidados especiales.

1 Para iniciar el cultivo, elegimos la planta que queremos propagar. Esta debe ser joven (de 2 a 3 años), sin presencia de síntoma de enfermedades o deficiencias nutricionales, y estar bien hidratada.

2 La forma de propagar es por estacas o por división de matas.

3 Colocamos la planta en macetas o en su lugar definitivo, procurando que no tenga muchas hojas (podemos cortarlas) para que no se pierda demasiada agua por transpiración. Si la propagación la hacemos en macetas, es conveniente dejarlas unos días a la sombra.

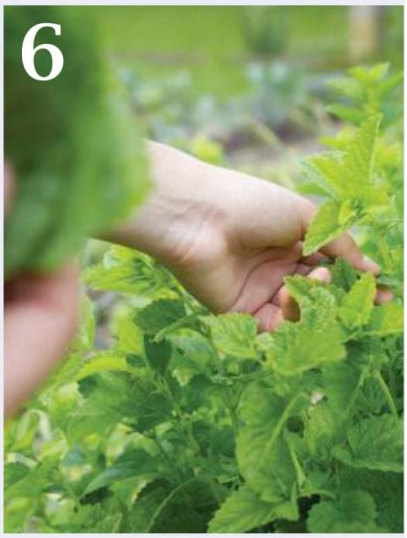
4 Es necesario regar en forma abundante para que se formen las raíces absorbentes.

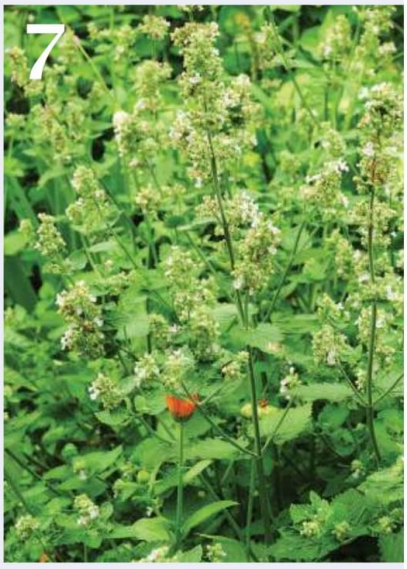
5 Una vez implantado el cultivo, se deben realizar riegos periódicos y controlar las malezas.

6 El mejor momento de cosecha es durante el activo crecimiento de las hojas y las flores, pero recomendamos cosechar justo antes de consumirla, de modo de aprovechar al máximo su aroma y su sabor. El corte que realizamos debe ser certero, sin tironeos.

7 Si cosechamos una vez finalizada la floración, las hojas pueden tomar un sabor poco agradable.

8 Si cosechamos para secar y almacenar, se recomienda suspender el riego unos días antes de la cosecha.





GERANIO DE OLOR

Pelargonium graveolens

El geranio de olor es una extraña especie originaria de África (Zimbabue, Mozambique). Sus hojas, muy aromáticas, se utilizan para aromaterapia, sobre todo para calmar la ansiedad. Es utilizado, también, para masajes. Su aroma se debe a la presencia de aceites esenciales, principalmente citronelo, nerol y geraniol.

Se utilizan las hojas y las flores secas o frescas para aromaterapia y para condimentar.

¿Cómo es la planta de geranio de olor?

El geranio de olor es una planta perenne arbustiva que puede llegar a alcanzar más de un metro de altura. Las hojas son perennes y muy perfumadas, de bordes dentados y color verde fuerte. Las flores son

Familia	Geraniáceas
Propagación	Por estacas o división de matas en primavera
Duración del cultivo	De 4 a 5 años
Suelo	Requiere suelos fértiles
Separación entre plantas	1 metro
Riego	Medio a alto
Luz	Sol pleno

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Propagación										●	●	●
Cosecha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

de color rosado o violáceo, también perfumadas y muy ornamentales.

Requerimientos

El geranio de olor es una planta de clima cálido, que no tolera en absoluto la sombra, por lo que siempre deberemos tenerla en pleno sol. Tampoco tolera heladas. Se desarrolla mejor en suelos de textura arenosa o de textura media, medianamente humedecidos, por lo que los riegos no deberán ser muy abundantes.
Es importante saber que no tolera encharcamientos, por eso no debemos ubicarla en zonas bajas de nuestra huerta que puedan acumular agua.

Iniciación del cultivo

El geranio se inicia agámicamente por estacas. Las plantas madres (a partir de las que realizamos las estacas) deben ser jóvenes, estar sanas y bien hidratadas. El momento óptimo para realizar las estacas de geranio es en otoño, aunque es una planta que se puede propagar con facilidad durante todo el año. Es conveniente, en primer lugar, mantener las estacas en un sitio sombreado, dado que, al no tener hojas ni raíces absorbentes, exponerlas al sol podría implicar su deshidratación, y luego trasplantarlo a su lugar definitivo, cuando ya tengan suficiente masa de raíces para absorber agua de manera adecuada.

Tareas

El geranio es una planta que no requiere de muchos cuidados. Debemos procurar que no se realicen riegos abundantes, dado que es una planta muy sensible al exceso hídrico.
El cultivo debe permanecer libre de malezas. Para controlarlas, de ser necesario, se pueden realizar carpidas. Como en todas las aromáticas, el momento al que hay que prestar mayor atención es el de la propagación (cuyos cuidados ya vimos).

¿Cuándo podemos cosechar?

El geranio de olor tiene la particularidad de que toda la planta es aromática y aprovechable. Se podrán cosechar hojas y flores todo el tiempo. El momento óptimo para cosechar es durante el activo crecimiento, durante la fase de formación de hojas y la floración. En este momento es cuando se acumula el mayor contenido de aceites esenciales.

Lo mejor es cosechar a medida que queramos consumirlo. Si deseamos cosechar mucho material para el secado y el almacenamiento, se recomienda suspender el riego unos días antes de la cosecha, para concentrar los aromas y facilitar el proceso de secado. El material se puede secar al aire libre o con calor. Debemos almacenarlo en un lugar fresco y seco.

Ⓐ Hojas de geranio de olor. Ⓑ Flor de geranio de olor.

RUDA

Ruta sp.

Nos encontramos aquí con la planta más mágica que va a tener nuestra huerta. Civilizaciones antiguas han adorado sus poderes, como curadora del mal de ojo, defensa contra hechizos y sanación de enfermos. Para muchos pueblos, la ruda fue un don de los dioses.

Originaria del Mediterráneo y de Asia, es utilizada, principalmente, como planta medicinal. Se conocen más de 40 especies de ruda, aptas para diferentes usos. Con algunas de ellas hay que tener

Se consumen las hojas.

Familia	Rutáceas
Propagación	El cultivo puede iniciarse por semilla (siembra directa/ plantín y trasplante) o a partir de esquejes
Duración del cultivo	Perenne (su ciclo se extiende por más de 2 años)
Suelo	Suelto, bien drenado
Separación entre plantas	De 20 a 30 centímetros
Riego	Medio
Luz	Sol pleno (aunque se adapta a mediasombra)

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Propagación				●	●	●						
Cosecha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

especial atención, dado que pueden ser dañinas para la salud. Aquí veremos las generalidades de la planta para cultivarla en nuestra huerta. ¡Su aroma no pasará en absoluto desapercibido!

¿Cómo es la planta de ruda?

La ruda es un arbusto que puede tener entre 2 y 6 metros de altura. Las hojas son de color verde azulado a verde glauco (recordemos que *glauco* representa un color verde pálido, como el que posee la planta de puerro). Sus flores son de color amarillo, pequeñas (1 centímetro de tamaño aproximadamente).

Existen plantas de ruda hembra y plantas de ruda macho y, como ya dijimos que es una planta mágica, creer o reventar le dicen, se recomienda colocar la ruda macho a la izquierda del jardín y la hembra a la derecha, de manera de proteger el hogar.

Requerimientos

La planta de ruda no tiene muchos requerimientos con respecto a temperaturas de crecimiento ni fertilidad de suelo. Si bien se adapta a una amplia gama de temperaturas es recomendable que esta sea superior a los 15 ºC. Se deben evitar las temperaturas extremas (no tolera heladas ni frío, pero tampoco calor intenso).

Respecto al suelo, se adapta mejor a suelos sueltos, sobre todo los suelos bien drenados, sin acumulación de agua en las superficie ni excesiva agua en el perfil del suelo.

Se adapta a ambientes soleados, pero también puede crecer en la media sombra.

Iniciación del cultivo

La ruda puede iniciarse de dos formas:

- Por **semilla** se puede realizar una siembra directa en los meses de primavera o plantines para su posterior trasplante. El único cuidado que hay que tener a la hora de hincar el cultivo por semilla es evitar las épocas de excesiva temperatura y muchas precipitaciones, dado que el cultivo podría perderse.
- Por **esquejes** (ver "Cómo propagar plantas aromáticas" en la **Clase 15**), se puede realizar también en primavera. Cuando la planta alcanza unos 15 centímetros de altura, la trasplantamos a su lugar definitivo.

Tareas

La ruda es un cultivo que no requiere demasiadas tareas. Es una planta perenne que puede estar en nuestras huertas hasta 10 años, por lo que la tarea más importante será en el momento de elegir el lugar en donde la implantaremos, dado que luego comenzará a crecer y será muy difícil de reubicar.

No requiere riegos abundantes, de hecho no es necesario regarla de manera muy continuada.

Cosecha

Se recomienda realizar la cosecha antes de que la planta florezca, momento en el cual se obtiene el mayor crecimiento de la planta y el mayor vigor (luego los fotoasimilados generados por las hojas serán destinados a las estructuras reproductivas, que son energéticamente muy demandantes). Previo a la floración, además, la ruda tiene la mayor concentración de aceites esenciales en sus hojas, por lo que la calidad será superior.

Ⓐ Plantines de ruda. Ⓑ Flores de ruda.

EN LA PRÓXIMA CLASE ...

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide Nº 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno Nº 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima, Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Algunos de los cultivos que conoceremos

HORTALIZAS DE HOJA: lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
FRUTOS: tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS: papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
TALLOS COMESTIBLES: alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
GRANOS Y SEMILLAS: choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS: romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
ÁRBOLES FRUTALES: manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

...¡y muchos más!

TEMAS DEL CURSO

Los distintos tipos de siembra: directa, en almácigos

El suelo y los sustratos: cómo armar la base de nuestros cultivos

Compost en casa: creando nuestro propio fertilizante

El riego y las tareas importantes: raleo, poda, aporque

Las plantas: conociendo el interior de nuestros cultivos

La biodiversidad en la huerta: animales, insectos y microorganismos

Aprovechamiento y uso del espacio

Orientar nuestros cultivos según el sol y la época

Primavera, verano, otoño e invierno: nuestra huerta, todo el año

¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?

Las malezas y la competencia entre plantas

Plagas y enfermedades: prevenir y sanar

Plantas trepadoras y huertas verticales: ventajas y posibilidades de los “jardines colgantes”

Conservar y almacenar nuestros vegetales

00017
9 772525 034501